In aceste zile...

Și în aceste zile de iarnă activitatea sportivă continuă cu intensitate. Se organizează întreceri de schi, săniuțe, patinaj, iar sălile găzduiesc pasionante confruntări la șah, haltere, tenis de masă, trîntă, volei etc. Corespondenții noștri ne relatează zilnic aspecte ale acestor concursuri, la care tineretul de la orașe și sate participă în număr tot mai mare.

● DIN BÎRLAD ne-a sosit vestea — trimisă de corespondentul S. ELIADE — că asociațiile sportive Tînărul ucenic și Voința au organizat pe dealul Țuguiatul un interesant concurs de schi pentru cei mai tineri schiori. Concursul a avut drept scop trecerea normei de schi pentru Insigna de polisportiv. S-au remarcat cu acest prilej E. Vasilache (Voința) la fond 5 km, G. Mușat și P. Valeriu (Tînărul ucenic) la juniori și Rodica Simion, Elena Mihăilescu și Gabi Dănilă (toate de la Voința) la fond 3 km junioare.

● ELEVII GRUPULUI ȘCOLAR DE CHIMIE din Piatra Neamț, membri ai asociației Chimistul, iubesc foarte mult tenisul de masă. Mulți dintre ei pot fi văzuți aproape zilnic la mesele de joc, antrenîndu-se pentru diferitele concursuri. Zilele trecute, 30 de sportivi care au ocupat primele locuri în întrecerile pe clase și-au măsurat forțele în finala pe școală. După cum ne transmite corespondentul **R. Toma**, întîlnirile au fost deosebit de disputate, locul I revenind elevului I. Ionașcu (anul III lăcătuși), locul II lui G. Stachie (anul I operatori) iar locul III lui G. Lupu (anul II constructori).

● PESTE 300 DE SPECTATORI au urmărit concursul inaugural de schi și săniuțe care a avut loc în aceste zile la Sf. Gheorghe, în organizarea asociației sportive Textila. Corespondentul nostru Z. PAPP ne-a scris că organizarea a fost ireproșabilă, dar că la întreceri n-a luat parte nici o fată. Iată cîțiva dintre cîștigători: slalom uriaș și coborîre — juniori — P. Rudolf; fond — juniori — I. Fülop; slalom special — seniori — Z. Șandor; săniuțe — Al. Boreș.

● CORESPONDENTUL NOSTRU din Fălticeni, I. JORA, ne scrie despre interesantele concursuri de volei care au avut loc în localitate. Astfel, la etapa raională a campionatului republican de volei au participat formațiile de la liceele nr. 1 și 2, de la liceul din Dolhasca și Școala profesională de mecanici agricoli din Fălticeni. Mai bine pregătită, echipa Liceului nr. 2 (profesor F. Iorgoș) a reușit să se califice pentru etapa regională a competiției. De asemenea, recent, s-a desfășurat un concurs de șah la care au participat peste 200 de băieți și fete. Primele locuri au fost ocupate de Rodica Manolache și V. Nigel.

● MULTĂ VREME iarna a... ocolit orașul Timișoara. Acum însă iubitorii sportului pe zăpadă și gheață se pot bucura din plin. Numai în orașul de pe malul Begăi ei au la dispoziție cinci patinoare, la care se vor adăuga în curînd încă două. Ele funcționează pe lîngă asociațiile Constructorul și C.F.R. și sînt dotate cu instalații pentru nocturnă și muzică. La patinoarele de la ștrandul 1 Mai, Plaja tineretului și Parcul central pot fi văzuți zilnic zeci de tineri, care sub îngrijirea unor instructori învață metodic patinajul. P. FĂNIȚĂ, corespondentul nostru, ne arată că și schiorii au condiții minunate pentru practicarea acestui sport. La sfîrșit de săptămînă ei pleacă în număr mare în excursii în care pot schia.

Noi amenajări sportive la Rupea

În aceste zile, iubitorii sportului din orașul Rupea au avut o deosebită satisfacție. În localitate s-au dat în folosință un patinoar natural și o sală în care se pot practica acum, pe timp de iarnă, sporturi ca tenisul de masă, handbalul și voleiul. La amenajarea patinoarului și a sălii s-a evidențiat A.S. Știința Rupea.

I. FULGOȘ — coresp.

VEȘTI DIN BUZĂU

● In scopul asigurării unei activități continue celor peste 1000 de membri UCFS, consiliul asociației sportive Voința a terminat amenajarea unui teren sportiv, pe care se vor disputa întreceri de baschet, volei și box. In aceste zile pe teren a fost amenajat un patinoar natural. Terenul este înconjurat de tribune metalice cu o capacitate de aproape 700 de locuri.

● Asociațiile sportive din oraș acordă o deosebită atenție organizării de concursuri pentru trecerea normelor Insignei de polisportiv. Astfel, rezultate frumoase au obținut asociațiile sportive Avîntul Buzău — 386 de purtători, Rapid — 143, Voința — 189. In primele zile ale anului și-au mai trecut normele pentru obținerea Insignei peste 250 de tineri din asociațiile Rapid 7, Victoria Buzău și altele.

● Pe valea Slănicului, la o distanță de 25 de km de Buzău, se află comuna Cărpiniștea. Tineri din această comună practică șahul, fotbalul, handbalul, voleiul și alte sporturi. Consiliul asociației sportive Voința a organizat mai multe concursuri de șah, tir, trîntă, haltere în cadrul Spartachiadei de iarnă a tineretului. De asemenea, deoarece vremea a fost favorabilă, s-a amenajat pe apa Slănicului un patinoar natural, unde zeci de tineri petrec ore plăcute.

MARIN DUMITRU, coresp.

SFATUL MEDICULUI

EXERCIȚIILE FIZICE ȘI SPORTUL ÎN PREVENIREA BOLILOR PULMONARE

Oamenii care practică sportul contractează mult mai greu o afecțiune pulmonară și suportă mai ușor diversele îmbolnăviri posibile ale aparatului respirator. Iată și explicația:

După cum se știe, procesul respirației se realizează prin plămîni și — secundar — prin piele. Prin plămîni, aerul din alveole se reînnoiește în permanență datorită mișcărilor cuștii toracice. Inspirația și expirația se realizează prin contracția și relaxarea unor mușchi respiratori speciali: diafragma, mușchii intercostali externi și interni, mușchii intercartilaginoși.

Cu cît inspirația este mai profundă, și deci mai rară, cu atît pătrunde în alveole mai mult aer, iar în sînge o cantitate mai mare de oxigen din volumul care se află în alveole. Pe măsura creșterii frecvenței respirației scade, inevitabil, profunzimea ei. Respirația profundă și rară este cea mai eficientă, cea mai sănătoasă.

O mușchiulatură toracică puternică, bine dezvoltată — apanajul oamenilor care practică sportul — va permite o respirație corectă, va menține o ventilație alveolară bună, contribuind, în mod direct, la păstrarea sănătății.

Există exercițiile speciale pentru sporirea capacității aparatului respirator. In gimnastica igienică și în cultura fizică medicală, acestor exerciții li se acordă o mare importanță.

Exercițiile de respirație trebuie să prevadă: **dezvoltarea forței mușchilor respiratori, prin mișcări de respirație de caracter și amplitudini diferite, sporirea capacității vitale a plămînilor, prin respirația profundă și lentă cu utilizarea maximă a posibilităților anatomice ale cuștii toracice și ale diafragmei, precum și creșterea capacității de ventilație a plămînilor și dezvoltarea mobilității cuștii toracice, prin folosirea respirației cu frecvență crescută (60—120 pe minut) și cu expirație accentuată.**

Folosirea justă a acestor exerciții de respirație ne va ajuta să realizăm o creștere considerabilă a capacității vitale a plămînilor, a ventilației maxime, deci un consum sporit de oxigen, condiții esențiale în prevenirea bolilor pulmonare care găsesc un teren propice în toate cazurile de insuficiență pulmonară latentă sau manifestă.

Tulburarea ventilației și a schimbului gazos la nivelul plămînului se observă ori de cîte ori se reduce suprafața respiratorie a plămînului prin umplerea alveolelor cu exudat inflamator, ca de exemplu în pneumonia lobară, în procesele de scleroză pulmonară consecutivă exudatelor pleurale sau în procesele patologice care produc modificări de calibru ale arborelui bronșic (bronșite cronice, dilatații bronșice, stenoze bronșice, astm bronșic etc.

Pe lîngă acțiunea de prevenire a bolilor pulmonare, exercițiile fizice sînt de un real folos și în tratamentul bolilor pulmonare, atît prin influența directă, pe care o exercită asupra funcției respiratorii, cît și aceea indirectă asupra activității inimii, metabolismului, sistemului nervos, circulației sangvine și limfatice etc.

Educația fizică este aplicată sistematic și cu mult succes în serviciile de chirurgie toracică, urmărind trei obiective principale: **menținerea unei statici corecte; recuperarea funcțională a articulațiilor scapulo-humerale și scapulo-toracice și recuperarea funcției respiratorii.**

Cu ajutorul exercițiilor fizice putem crea bolnavului o stare psihică bună, limitînd efectele emoționale negative cauzate de boală. Emoțiile plăcute pe care le trăiește bolnavul o dată cu efectuarea exercițiilor fizice sau a unor jocuri sportive ușoare îi ridică moralul și ajută, implicit, la restaurarea unei activități neuro-vegetative normale.

Bolnavul vede în gimnastica terapeutică un remediu real care îl ajută la restabilirea sănătății, a puterii de muncă.

Din cele de mai sus, rezultă clar influența binefăcătoare pe care educația fizică o are asupra aparatului respirator în prevenirea bolilor pulmonare, într-o însănătoșire grabnică.

dr. ALEXANDRU BERBERIANU
medic primar la Spitalul Pantelimon

Tradiția e frumoasă, dar trebuie continuată!

(Urmare din pag. 1)

cursuri slaba preocupare a biroului secției pentru problemele echipelor etc.

In ultimul timp însă lucrurile au început să se schimbe în bine. In primul rînd au fost scoși din echipă sportivii care nu mai puteau face față cerințelor de azi în sportul luptelor (Teglaș, Vigh și alții). Din august, anul trecut, echipa de „greco-romane" are un nou antrenor, pe Iuliu Tucaci care, după părerea tehnicienilor de la Clubul sportiv orășenesc, s-a apucat serios de muncă. In prezent la „greco-romane" sînt în evidență 23 de sportivi, din care 5 juniori sub 18 ani. Toți vin cu regularitate la antrenamentele care se țin de patru ori pe săptămînă. Acestea nu sînt în concordanță cu linia metodică actuală, de exemplu în luna ianuarie s-a pus prea mult accent pe pregătirea specifică în dauna celei fizice multilaterale. Cei mai buni sînt Vasile Orza (locul II la finala campionatului republican la categ. 87 kg), A. Krumbacher, Gh. Barz, A. Salca și F. Racotzi.

In privința juniorilor, cei doi antrenori (Tucaci la „greco-romane" și Fl. Julea la „libere") au planuri frumoase și anume organizarea unei suite de concursuri, în cadrul Grupului școlar miner, care să constituie baza de selecție a tinerilor dornici să practice sportul luptelor. Dar, din păcate, punerea în aplicare a acestui plan se amînă mereu și aceasta din cauză că nici consiliul asociației sportive și nici biroul secției de lupte (președinte M. Lazăr) nu acordă sprijinul cuvenit.

★

La Satu Mare sportul luptelor la nivel de performanță se practică numai la A. S. Unio. Aici, consiliul asociației (președinte ing. M. Dumitrașcu) este preocupat de asigurarea celor mai bune condiții de pregătire și de concurs. Secția de lupte de la Unio este încadrată cu trei antrenori (unul cu normă întreagă) și un instructor voluntar. In campionatul pe echipe din 1965 formația de „libere" a avut o comportare bună, clasîndu-se pe locul II în categoria B; în schimb cea de „greco-romane", din categoria A, n-a reușit să ocupe decît locul IX. In campionatul republican individual luptătorii de la Unio au obținut unele succese dar nu pe măsura posibilităților pe care le au (un titlu de campioni la juniori — B. Elias la „libere" categ. 78 kg, două locuri II la juniori și un loc II la seniori la „greco-romane").

La ora actuală, secția are în evidență aproape 100 de sportivi, dintre care jumătate sînt juniori și copii între 10—15 ani. Cei trei antrenori — A. Veber și I. Toma — „greco-romane" și Z. Gyenes — „libere" — au început pregătirile de cîteva săptămîni și, după cum ne spunea antrenorul Iosif Toma, atît prezența cît și pofta de lucru a sportivilor atestă că lucrurile merg bine. Se lucrează separat cu copiii și juniorii și cu loturile celor două echipe care activează în campionat. La „greco-romane" — la grupa fruntași — accentul este pus pe pregătirea fizică și concomitent se lucrează la stilizarea unor procedee tehnice cu accent pe viteză. La stilul „libere" antrenorul Gyenes își axează antrenamentele pe corectarea deficiențelor constatate în campionatul de anul trecut. Astfel, se muncește intens pentru dezvoltarea forței în brațe (ca mijloace ajutătoare se folosesc cățăratul pe frînghie și halterele) și pentru însușirea procedeelor de apărare.

Dintre obiectivele pe 1966 ale luptătorilor de la Unio am notat cîteva: cîștigarea locului I în campionatul categoriei B la „libere", pregătirea a trei juniori pentru lotul republican („libere") și a tînărului N. Boca pentru lotul republican de seniori („greco-romane").

★

In încheiere trebuie să arătăm că, în interesul dezvoltării sportului luptelor în regiunea Maramureș, se impune ca antrenorii din Baia Mare și din Satu Mare să colaboreze mai mult, să-și împărtășească metodele pe care le folosesc în pregătirea tinerilor. Pe această linie ar fi timpul să dispară acea atitudine nesănătoasă a unor membri ai comisiei regionale de lupte de a favoriza o echipă sau alta la concursurile cu caracter regional. Totodată este nevoie ca organele UCFS, respectiv C.S.O. Baia Mare și consiliul raional orășenesc UCFS Satu Mare să dea un sprijin mai eficient secțiilor respective, să controleze și să îndrume mai îndeaproape munca antrenorilor.



Boxerii din Cîmpulung Muscel au realizat cu regularitate, în ultimii ani, succese de seamă. În fiecare an, pe lista campionilor țării la juniori figurează și pugiliști din această localitate, iar în 1965, printre cei 10 campioni republicani de seniori se afla și un reprezentant al muscelenilor: Aurel Simion.

Succesele tinerilor pugiliști din Cîmpulung se datoresc, firește, și antrenorului lor, Cristian Panaitescu, despre a cărui dragoste și pasiune pentru creșterea elementelor tinere avem numai cuvinte de laudă. Într-adevăr, în sala de antrenament a „bătrînului" antrenor... roiesc un mare număr de tineri, care vor să învețe „tainele" boxului. Cu pricepere, cu răbdare, antrenorul Panaitescu pregătește — după cum se vede și în fotografia noastră — viitorii pugiliști fruntași...

GIULEȘTI, 18...

(Urmare din pag. 1)

pe care-l deține clubul la ora actuală?

— „Cupa campionilor europeni", la volei. Trofeu pus în joc în 1960, cucerit de trei ori și adjudecat astfel de către echipa noastră masculină.

— Numiți-mi pe cel mai vechi sportiv activ al clubului

— Tache Macri. Are 16 ani vechime și 400 de partide jucate sub culorile clubului nostru.

— Și acum, ultimul sportiv legitimat?

— Boxerul Petre Cojocaru. Legitimația lui este datată: 25 ianuarie 1966.

— Cîți antrenori muncesc în secțiile clubului?

— 49.

— Cel mai vechi dintre ei este...?

— Ing. Nicolae Meadu, antrenorul echipei feminine de volei.

— O întrebare privind pe suporteri: cîți dintre ei păstrează o legătură permanentă cu clubul?

— Este, desigur, foarte greu de spus. Cred că aproape 4 000. Cu domiciliul în București, Iași, Giurgiu, Constanța etc. Deci, avem prieteni peste tot.

Dar nu e vorba numai de acești prieteni „oficiali". Să nu uităm pe toți acei care sînt alături de noi în focul întrecerii sportive și cărora le datorăm, de multe ori, victoria. Pe aceștia cine poate să-i mai numere?